



## 공감 수준



### 공감이란?

- 내 입장에서, 내 마음대로 이해하는 것이 아님
- 상대방의 입장에서 느끼려고 노력
- 상대방을 이해하고 그 사람의 감정을 느끼는 것
- 이해한 것을 말 또는 행동으로 표현



### 공감 수준

**【상황】** 며칠 전 수진이와 말다툼을 해서 서로 말도 안하고 모른 척하며 지내고 있어. 먼저 말을 걸려고 해도 잘 되지 않고...

#### 수준1

- 상대방의 말에 주의를 기울이지 않음
- 분명하게 나타나는 상대방의 표면적 감정이나 생각조차도 정확히 알지 못함

너 성질이 그 모양이니 수진이와 싸우지.

#### 수준2

- 겉으로 드러나는 상대방의 감정이나 생각에 맞추어 대화
- 내면적 감정과 생각에는 반응을 보이지 않음

수진이와 싸우고 나서 마음이 불편하고 괴로운 모양이구나.

#### 수준3

- 상대방의 내면적 감정과 사고를 인식
- 왜곡 없이 충분히 표현
- 발전적인 인간관계를 형성

수진이랑 말다툼은 한 것을 후회하고 있구나. 그전처럼 다시 잘 지내고 싶은데 먼저 말 걸기가 쑥스럽고 힘이 들어 도와주기를 원하는구나.



### 공감 연습하기

**【상황】** 곧 중간고사가 다가와 걱정이다. 수행평가도 과목마다 해야 되고, 최근 재미있는 게임이 나와 그것도 하고 싶고. 정말 할 것은 많은데..

#### 수준1

유난스럽기는! 너만 시험 치나!

#### 수준2

새로운 게임을 하고 싶은데, 시험이 있어서 불안하구나.

#### 수준3

시험이 다가와 할 것은 많은데, 새로 나온 게임도 하고 싶어서 뭐부터 해야 될지 갈등하고 있구나. 게임도 하면서 시험공부도 잘 할 수 있는 방법을 찾고 싶어서 고민하고 있구나.